

Herbst 2023



# bewegt

Das Magazin der BKK MTU

**BKK MTU**   
Ihre Gesundheit treibt uns an!

## Liebe Leserinnen und Leser der „bewegt“,



nachdem die BKK MTU coronabedingt in den vergangenen Jahren fast keine Möglichkeit hatte, sich vor Ort bei den Versicherten zu präsentieren, ist dies jetzt wieder möglich.

So waren wir schon bei den Betriebsversammlungen in Friedrichshafen, Ruhstorf, Duisburg und Hamburg und konnten jetzt endlich auch wieder die Kolleginnen und Kollegen in Augsburg besuchen.

Bei allen Aufenthalten wurde sehr deutlich, wie wichtig der direkte und vor allem der persönliche Kontakt mit den Menschen ist. Deshalb freue ich mich sehr, dass wir jetzt wieder regelmäßig vor Ort sein können, um den Austausch und die Informationen wieder festigen und vertiefen können.

Der Juli war zudem ein besonderer Monat. Am 24.07.2023 tagte letztmalig der „alte“ Verwaltungsrat. In der Sitzung wurden die Jahresrechnungen der Kranken- und Pflegeversicherung sowie der Umlagekasse abgenommen und mir als Vorstand die Entlastung erteilt.

Letztmalig tagte der Verwaltungsrat, weil durch die Sozialwahlen 2023 die Legislaturperiode endete. Mit der Sozialwahl wurde der neue Verwaltungsrat bestimmt. Bei der BKK MTU erfolgte dies durch eine sogenannte Friedenswahl. Das bedeutet, dass nicht mehr Kandidaten gemeldet wurden, als Plätze zu besetzen waren.

Erstmals kam eine Geschlechterquote zum Tragen. Demnach müssen mindestens 40 Prozent des jeweils anderen Geschlechts vertreten sein. Insofern freue ich mich, dass künftig zwei Frauen in unserem Verwaltungsrat vertreten sind.

Einen ganz besonderen Gast konnten wir zu der konstituierenden Sitzung des neuen Verwaltungsrats begrüßen. Franz Knieps, Vorstandsvorsitzender des BKK Dachverbands richtete in seiner Rede Grußworte an den neuen Verwaltungsrat. Vor allem aber berichtete er sehr eindrücklich und anschaulich über die aktuellen politischen Entwicklungen im Bereich der gesetzlichen Krankenversicherung und gleichzeitig aber auch über die Schwierigkeiten und Herausforderungen. So ist es nach wie vor die größte Herausforderung, die immer mehr steigenden Kosten im Gesundheitsbereich in den Griff zu bekommen. Dabei dürfen Vermögensabschöpfungen bei den Krankenkassen und immer weiter steigende Beiträge der Versicherten nicht die Lösung sein. Vielmehr muss endlich die Ausgabenseite konsequent betrachtet werden. Auch im Bereich der Digitalisierung hinkt das deutsche Gesundheitswesen anderen Ländern gegenüber meilenweit hinterher. Gerade dabei kann viel bürokratischer Aufwand reduziert werden, bei gleichzeitiger effizienter und schneller Gestaltung der Prozesse.

An dieser Stelle wünsche ich dem neu konstituierten Verwaltungsrat für die nächsten sechs Jahre spannende Diskussionen, immer eine gute und glückliche Hand bei den nicht immer einfachen Entscheidungen, aber vor allem viel Spaß in diesem verantwortungsvollen Ehrenamt im Sinne aller Versicherten.

Roland Dietz

Vorstand BKK MTU

# Inhalt

## Herbst 2023



- 02 Vorwort
- 03 Inhalt, Impressum
- 04 Finden Sie Ihre Oase der Entspannung
- 06 Verdauungsmythen im Fakten-Check
- 09 Kürbis-Lasagne
- 10 Pflege auf Distanz
- 12 In Etappen zum Ziel
- 13 care•life: Brustkrebs
- 14 Gemeinsam für mehr Gesundheit
- 15 Mit „bauchgefühl“ aufklären
- 16 Der neue Verwaltungsrat der BKK MTU
- 18 Kurz & knapp



### Impressum

**Herausgeber/Bezugsquelle** BKK MTU, Hochstraße 40, 88045 Friedrichshafen • **Redaktion** Roland Dietz (V.i.S.d.P.), Daniela Reger, DSG1 Magazin Manager • **Bildnachweis** siehe einzelne Seiten, istock.com • **Gestaltung/Druckvorstufe** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, www.dsg1.de • **Projektidee** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl • **Druck und Vertrieb** KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting • **Auflage/Erscheinungsweise** 10.194 Exemplare/viermal jährlich • **Anzeigen** bkkanzeige.de

**Hinweis zum Sprachgebrauch:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK MTU dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

# Finden Sie Ihre Oase der Entspannung

Mit der passenden Technik schneller erholen

Nach Feierabend sind Sie mit Ihren Gedanken noch beim Job? Zu Hause arbeiten Sie oft noch weiter und finden kein Ende? Ihr Laptop ist Ihr bester Freund? Sowohl für Körper als auch Geist ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen. Für viele Menschen ist das gar nicht so einfach. Doch die gute Nachricht für alle Workaholics und gestressten Familienmanager: Abschalten lässt sich erlernen! Erfahren Sie, welche Entspannungs-Typen es gibt und wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga helfen können.

## Die passende Stressbewältigung finden

Menschen bewältigen Stress ganz individuell: Während sich die einen nach einem anstrengenden Bürotag erst einmal beim Sport auspowern müssen, können andere am besten bei einem schönen Schaumbad entspannen. Hier sollten Sie Verschiedenes ausprobieren, um herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert. Wir helfen Ihnen dabei, kleine Oasen der Ruhe zu finden, die zu Ihnen passen.

### Typgerechte Entspannung

- **Visueller Typ:** Sie können sich angenehme Erinnerungen gut ins Gedächtnis rufen und empfinden visuelle Reize als besonders ansprechend? Fantasiereisen und Meditationen, die mit der Vorstellungskraft arbeiten, sind für Sie geeignet.
- **Akustischer Typ:** Wenn Sie sehr auf Geräusche achten und Lärm Stress in Ihnen auslöst, ist Stressabbau durch angenehme Klänge sehr effektiv. Naturgeräusche wie Blätterrauschen, klassische Musik und Klangmeditationen wirken auf Sie entspannend.

- **Haptischer Typ:** Sie reagieren besonders sensibel auf Berührungen und nehmen über das Spüren am intensivsten wahr? Dann sorgen angenehme Sinnesempfindungen wie Massagen, eine Kosmetikbehandlung oder auch Sport für Entspannung.

### Schneller entspannen durch Achtsamkeit

Mit bestimmten Techniken können Körper und Geist nachweislich schneller zu Entspannung finden. Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Meditation und auch Yoga sind besonders wirksam bei Stress, da sie sowohl die geistige als auch die körperliche Anspannung lösen können. Die Aufmerksamkeit wird auf die Selbstwahrnehmung gelenkt; das Bewusstsein ist dabei komplett in der Gegenwart verankert. Dieser Bewusstseinszustand wird als Achtsamkeit bezeichnet und ist zentraler Bestandteil der meisten Meditationstechniken.

## Mehr Widerstandskraft durch Meditation

Eine besonders wirksame Methode, um Stress loszulassen, ist Meditation. Dabei stellt sich eine Verbesserung der inneren Stärke, Achtsamkeit und Gelassenheit ein. Sie erhalten mehr Klarheit über Ihre Ziele und können belastenden Alltagssituationen und Ängsten resilienter begegnen.

### Vorteile von Meditation

- wirkt sofort beruhigend
- verbessert die Konzentration
- erhöht die Aufmerksamkeit
- stärkt das kreative Denken
- hilft bei Angst, Stress und negativer Stimmung
- verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen



# 10 Quick-Tipps zum Abschalten



- ✓ **„Nicht stören“-Modus** bei elektronischen Geräten einstellen
- ✓ **Pünktlich Feierabend machen** – oder es zumindest versuchen
- ✓ **Rituale:** Büropflanzen gießen, Schreibtisch aufräumen und dabei in den Feierabend-Modus übergehen
- ✓ **Sport und Bewegung** setzen Glückshormone frei
- ✓ Sozialkontakte helfen dabei, sich mit anderen Themen zu beschäftigen
- ✓ **Öfter Nein sagen** – nicht erst, wenn Sie an den Grenzen Ihrer Belastbarkeit sind
- ✓ **„Stopp!“** – laut ausgesprochen ein wirksames Signal für Ihr Gehirn
- ✓ **Probleme auflösen** oder Lösungsplan erstellen
- ✓ **Zufriedenheit und Dankbarkeit** wecken positive Gefühle und entspannen
- ✓ **Me-Time:** Gönnen Sie sich bewusst etwas Gutes

## Unterscheidung von körperlicher und mentaler Erschöpfung

### • Sie sind geistig erschöpft?

Dann kann körperliche Anstrengung als Ventil dienen, um aufgestaute Spannungen abzubauen. Wunder bewirken: Joggen, Wandern, Schwimmen oder ins Fitness-Studio gehen; die Wohnung putzen oder mit den Kindern spielen hilft dabei, den Kopf auszuschalten.

### • Sie sind körperlich ausgelaugt?

Nach viel physischer Betätigung sollten Sie Ihrem Körper Ruhe gönnen und allenfalls Dehnübungen zur Entspannung machen. Da der Kopf oftmals auch ein wenig Nachhilfe benötigt, um sich zu beruhigen, sind auch langsame Yoga-Flows oder Meditationen geeignet, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## Yoga als Lebens-Philosophie

Yoga ist der Überbegriff für verschiedene körperliche und geistige Praktiken, die von den Lasten des Alltags befreien sollen. Körperliche Beschwerden sind damit ebenso gemeint wie innere Unruhe. Sie werden durch gezieltes Atmen ruhiger, können Ihre Gedanken besser lenken und verspüren mehr Energie, Stärke und Beweglichkeit.

## Wie hilft Yoga bei Stress?

Das Stresshormon Cortisol und seine Auswirkungen stehen in Verbindung mit vielen Erkrankungen und körperlichen Beschwerden. Durch Yoga wird der sogenannte „Ruhenerve“ stimuliert, der Einfluss auf das Eintreten von Entspannung und Regeneration nimmt. Er bewirkt unter anderem, dass die Herz- und Atemfrequenz abnimmt.

## Positive Auswirkungen von An- und Entspannung

Das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung basiert darauf, dass eine effektive Entspannung von Muskelgruppen dadurch herbeigeführt werden kann, dass vorher eine gezielte Anspannung stattfindet. Die Entspannung wird von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen.

### Das passiert dabei im Körper:

- die Atmung wird ruhiger
- der Blutdruck sinkt
- der Pulsschlag wird langsamer
- die Darmtätigkeit kommt zur Ruhe

Durch die bewusste Wahrnehmung Ihres Körpers lernen Sie mit der Zeit die Unterscheidung zwischen normaler und überhöhter Anspannung Ihrer Muskeln. Häufig bringt dies auch ein verbessertes Körpergefühl mit sich.

## Finden Sie Präventionskurse zum Thema Stressbewältigung auch in Ihrer Nähe!

Als Versicherte der BKK MTU profitieren Sie von der Kooperation mit der „Zentralen Prüfstelle Prävention“. In einer zentralen Kursdatenbank sind alle Angebote zusammengeführt und können von Ihnen genutzt werden. Die komfortable Suchfunktion macht es leicht, den passenden Kurs zu finden. **Der QR-Code leitet Sie direkt zur Datenbank.**



# Verdauungsmythen

**Direkt nach dem Essen sollte man nicht schwimmen.**

**Stimmt! ✓**

Der Magen-Darm-Trakt benötigt viel Blut während der Verdauung. Diese Blutumverteilung sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn entsprechend geringer versorgt werden und der Körper weniger Leistung erbringen kann. Sich kurz abzukühlen, ist unproblematisch, mit dem Schwimmen in sportlicher Absicht sollte man jedoch etwas abwarten. Insbesondere bei bestehenden Herz- und Kreislauf-Problemen ist Vorsicht geboten: Hier kann es durch die Doppelbelastung von Verdauung und körperlicher Anstrengung zu Kreislaufversagen kommen.

**Schnaps fördert die Verdauung.**

**Falsch! ✗**

Alkohol verzögert unsere Verdauung sogar. Das angenehme und erleichternde Gefühl kommt daher, dass die Magenmuskulatur entspannt – doch genau deshalb kann der Magen seine Arbeit nicht tun. In einer Schweizer Forschungsstudie verzehrten die Teilnehmenden je 200 Gramm Käsefondue und 100 Gramm Brot; ein Teil der Probanden trank anschließend einen Schnaps. Genau diese Probanden hatten länger mit Völlegefühl zu kämpfen als diejenigen, die keinen Alkohol tranken.

## Finden Sie Präventionskurse zum Thema Ernährung auch in Ihrer Nähe!

Als Versicherte der BKK MTU profitieren Sie von der Kooperation mit der „Zentralen Prüfstelle Prävention“. In einer zentralen Kursdatenbank sind alle Angebote zusammengeführt und können von Ihnen genutzt werden. Die komfortable Suchfunktion macht es leicht, den passenden Kurs zu finden.

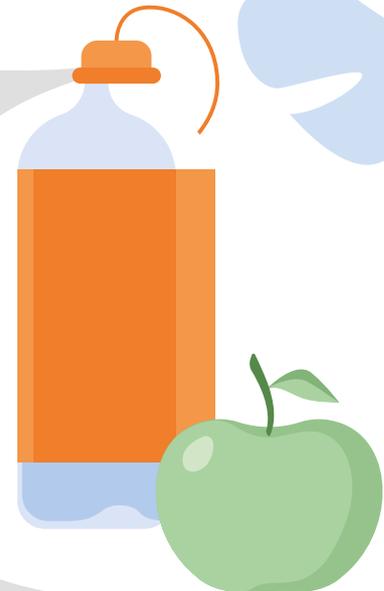
**Der QR-Code leitet Sie direkt zur Datenbank.**



**im Fakten-Check**

**Gängige Empfehlungen und was dran ist**

**Bei Ernährung und einer guten Verdauung gehen die Meinungen weit auseinander. Der Großonkel fordert regelmäßig seinen Schnaps „zur besseren Verdauung“, die Mutter besteht im Schwimmbad auch heute noch auf einer Stunde Ruhezeit nach dem Essen: Was ist dran an diesen Weisheiten? Wir haben es geprüft!**



**Stress schlägt auf den Magen.**

**Stimmt! ✓**

Bei vielen Menschen äußern sich Stressreaktionen durch Magenschmerzen, Durchfall oder andere Verdauungsprobleme. Neben dem zentralen Nervensystem existiert das enterische Nervensystem. Dieses Netzwerk aus Nervenzellen befindet sich entlang des Verdauungstrakts und hilft, die Verdauung zu steuern und zu regulieren. Die beiden Systeme sind eng miteinander verknüpft und können sich gegenseitig beeinflussen. Hat man also Ärger oder Stress, bekommt der Bauch das über diese Standleitung auch direkt zu spüren und reagiert entsprechend.

## Zum Essen sollte man nichts trinken.

**Falsch! ✘**

Ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee unterstützen sogar die Verdauung. Ballaststoffe können durch die Flüssigkeitsaufnahme besser quellen und verdaut werden. Dieser Mythos basiert auf der Annahme, dass die Flüssigkeit zu einer Verdünnung der Magensäure führen würde und die Nahrung deshalb nicht mehr gut zersetzt werden könne. Die Aufnahme von Flüssigkeit kann die Magensäure jedoch gar nicht derart stark verdünnen. Zudem kann der Magen seinen Säuregehalt selbst steuern und Salzsäure bei Bedarf nachliefern. Die meisten Menschen haben eher das gegenteilige Problem und produzieren zu viel Magensäure, was dann zu Sodbrennen führt.



## Der Darm muss entschlackt werden.

**Falsch! ✘**

Viele Menschen schwören auf Fastenkuren, um ihren Körper zu reinigen und die durch ungesunde Ernährung oder Medikamente angesammelten Schadstoffe („Schlacken“) auszuscheiden. Der Glaube an sogenannte Schlacken im Körper stammt aus der traditionellen hinduistischen Theorie des Ayurveda, dass die Giftstoffe, die Darm und Nieren angeblich enthalten, zur Krankheitsentstehung beitragen. In der medizinischen Wissenschaft konnte jedoch die Existenz solcher Schlacken nie festgestellt werden. Bei einem gesunden Verdauungsprozess bleiben weder Gifte noch Schlacken zurück. Die tatsächlich entstehenden Stoffwechsel-Endprodukte werden vom Körper selbst ausgeschieden.

## Bananen führen zu Verstopfung.

**Falsch! ✘**

Bananen enthalten viel Pektin, ein pflanzliches Geliermittel, das bei Durchfall Krankheitserreger binden kann. Diese können dadurch besser abtransportiert werden. Zu Verstopfung führen sie deshalb aber nicht. Durch die enthaltenen Ballaststoffe wirken sie sogar eher verdauungsfördernd. Lediglich beim Verzehr extrem großer Mengen unreifer Bananen könnte durch die hohe Menge an Stärke zu viel Wasser gebunden und die Verdauung verlangsamt werden – doch so viele Bananen isst man in der Regel nicht.

## Antibiotika schädigen die Darmflora.

**Stimmt! ✔**

Die keimtötenden Substanzen in Antibiotika nehmen einen negativen Einfluss auf die Darmflora und verändern die Zusammensetzung des Mikrobioms (winzige Lebewesen, wie Bakterien und Pilze, die in unserem Darm leben). Denn sie töten nicht nur die gefährlichen Krankheitserreger, sondern auch nützliche Bakterien. Das führt unter anderem dazu, dass Kohlenhydrate nicht mehr gut abgebaut werden, im Darm bleiben und die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen behindern. Nebenwirkungen in Form von Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit sind deshalb bei vielen Menschen nach der Einnahme von Antibiotika zu beobachten.



# DAS SIEBENQUELL

## Ihr Thermen- und Gesundheitsresort im Fichtelgebirge



### ANGEBOTE ZUM WOHLFÜHLEN

#### Wellnessangebot „RelaxZeit Premium“

3/5/7 Nächte inkl. Halbpension ab 409 € pro Person im Doppelzimmer

- ✓ \*\*\*\*S Hotel inklusive freier Thermen-Nutzung an allen Tagen
- ✓ 1 x Kräuter-Rückenpackung auf der Schwebeliege
- ✓ 1 x Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage

Mehr Info  
zum Angebot



#### Gesundheitsangebot „Präventionskurs Kraft tanken“

3 Nächte inkl. ¾-Pension ab 969 € \* pro Person im Doppelzimmer

- ✓ \*\*\*\*S Hotel inklusive freier Thermen-Nutzung an allen Tagen
- ✓ Gesundheits-Checks ✓ Wissen und praktisches Erleben
- ✓ Persönliche Betreuung ✓ Hand-Out

Mehr Info  
zum Angebot



\* Zulassung gemäß § 20 SGB V zu steuerlichen Vorteilen und / oder die Unterstützung durch Ihren Arbeitgeber

Weitere Wohlfühlangebote: [www.siebenquell.com/hotel/arrangements](http://www.siebenquell.com/hotel/arrangements)



Im Herzen des Naturpark Fichtelgebirge in Norden Bayerns liegt das Siebenquell GesundZeitResort idyllisch am Weißenstädter See. Hier kann man entspannt die Seele baumeln lassen, gemeinsame Momente mit der Familie und Freunden verbringen oder Zeit ganz für sich genießen. Unter einem Dach bietet das Resort ein 4-Sterne-Superior Hotel mit Medical SPA, Fitness-Studio, Gastronomie und Therme.

Spezielle Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention bieten naturverbundene Entspannung und Entschleunigung. Im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung stellt das Siebenquell für Firmen individuelle Mitarbeiterprogramme zusammen.

Urlauber im Resort können sich in den hellen und modernen Zimmern und Suiten mit eigenem Balkon oder Terrasse wohlfühlen. Das Restaurant und die Panorama-Loungebar bestechen mit einem umwerfenden Blick auf den Naturpark und den See. Die Nutzung der direkt angebundenen Therme ist für Übernachtungsgäste inklusive. Hier locken unzählige Wasserattraktionen, eine Poolbar und der große Außenbereich mit Liegewiese sowie eine einmalige GesundZeitReise. Herrlich Schwitzen und Relaxen lässt es sich in der Saunawelt mit neun Themensaunen, einer Schneekammer und großem Saunagarten. Und wer sich gerne verwöhnen lassen möchte, ist im SPA genau richtig: von Kosmetik über duftende Wannenbäder bis hin zu außergewöhnlichen Massagen und Peelings im Hamam findet hier jeder seine Lieblingsanwendung.



### INFO & BUCHUNG

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG  
Thermenallee 1 • 95163 Weißenstadt  
Tel. 09253 95460-0

[www.siebenquell.com](http://www.siebenquell.com)

## Siebenquell Urlaubsgewinnspiel

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage: An welchem See liegt das Siebenquell?

- A Schwarzenbacher See    B Fichtelsee    C Weißenstädter See

Verlost wird unter allen Einsendungen ein Aufenthalt über 4 Nächte inklusive Frühstück für 2 Personen im Doppelzimmer (bei eigener Anreise und einzulösen nach Verfügbarkeit). Schreiben Sie bis zum **03.11.2023** eine E-Mail mit vollständiger Anschrift und dem Betreff „Gewinnspiel Siebenquell“ an [bkk-mtu@alpenjoy.de](mailto:bkk-mtu@alpenjoy.de)

Dieses Gewinnspiel wird durchgeführt von der Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG und ALPenjoy Tourismusmarketing. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, nach dem Gewinnspiel von ALPenjoy Tourismusmarketing kontaktiert zu werden.

**Gewinnspieltteilnahme und Datenschutzhinweise:** Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtig sind Nutzer von Gewinnspiel-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Der Preis wurde vom Siebenquell GesundZeitResort zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von ALPenjoy Tourismusmarketing benachrichtigt.

**Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten:** Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer E-Mailadresse willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. ALPenjoy Tourismusmarketing verwendet Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löscht Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.

**Bitte beachten Sie:** Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15ff das Recht, jederzeit anzufordern, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.





# Kürbis-Lasagne

Die leckere vegetarische Kürbis-Lasagne mit Tomaten ist ganz einfach zubereitet und im Herbst das perfekte Rezept.

## Zubereitung

### Kürbis-Tomaten-Soße kochen

Kürbis waschen, in Spalten schneiden und Kerne entfernen. Spalten in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbis und Zwiebeln darin andünsten, Tomaten hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren mit Deckel etwa 15 Min. garen. Crème fraîche/Schmand/saure Sahne mit Speisestärke verrühren, unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

### Béchamelsoße kochen

Fett in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Milch hinzugießen und mit einem Schneebesen durchschlagen, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Béchamelsoße unter Rühren einmal aufkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

### Kürbis-Lasagne schichten

- Auf den Boden der Auflaufform etwas Béchamelsoße geben, darauf eine Schicht Lasagne-Blätter legen, dann Kürbis-Tomaten-Soße und Käse.
- Nacheinander wieder Béchamelsoße, Lasagne-Blätter, Kürbis-Tomaten-Soße und Käse einschichten, so dass drei Lasagne-Schichten entstehen.
- Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (s. o.) schieben. Die Kürbis-Lasagne nach 30 Minuten evtl. mit Backpapier abdecken.

### Tipp/Variante

- Zur Kürbis-Lasagne passt toll ein Blattsalat.
- Die Kürbis-Tomaten-Soße mit 500 g Hackfleisch (halb und halb) zubereiten. Dieses im heißen Öl anbraten und nur 1 kg Kürbis hinzufügen und wie im Rezept beschrieben fortfahren.



INFOS

- etwa 6 Portionen
- gelingt leicht
- Zeitaufwand: bis 60 Minuten

- Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 180 °C (Heißluft etwa 160 °C)
- Einschub: Mitte
- Backzeit: etwa 40 Min.

## Zutaten

### Für die Auflaufform

(etwa 30 x 21 cm/etwa 2,5 l)

### Kürbis-Tomaten-Soße

- 1 ½ kg Hokkaido-Kürbis
- 250 g Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten
- 150 g Crème fraîche/Schmand/saure Sahne
- 1 TL Speisestärke
- Muskatnuss, frisch gerieben

### Béchamelsoße

- 50 g Butter oder Margarine
- 50 g Weizenmehl
- 750 ml Milch

### Außerdem

- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- etwa 200 g Lasagne-Blätter ohne Vorgaren
- 200 g geriebener Käse z. B. Gouda



# Pflege auf Distanz

Wie „Distance  
Caregiving“  
gelingen kann

*Jede Situation ist einzigartig,  
die Bedürfnisse und Grenzen aller  
Beteiligten sollten jedoch in jedem  
Fall respektiert werden.*

**Viele Menschen wohnen nicht mehr in der Nähe ihrer Angehörigen. Wenn diese pflegebedürftig werden, stellt sich die Frage, wie eine Betreuung aus der Distanz möglich sein soll. Denn unabhängig von der Entfernung tragen die Hauptverantwortung der Pflege überwiegend enge Familienangehörige.**

## Fürsorge trotz Entfernung

Aufgrund beruflicher Verpflichtungen und der eigenen Familie sind viele Menschen bereits an ihren Grenzen, was zeitliche Kapazitäten angeht. Tritt dann ein Pflegefall ein – plötzlich oder schleichend – wirft das viele Fragen auf. Wie bewerkstellige ich auch noch die Versorgung von Angehörigen, um die sich gekümmert werden muss? Wie unterstütze ich beispielsweise meine eigenen Eltern, wenn diese im Alter immer mehr auf Hilfe oder sogar Pflege angewiesen sind – trotz räumlicher Distanz, langer Fahrtzeiten und begrenzter Zeitressourcen?

## Was ist „Distance Caregiving“?

Mit dem Begriff „Distance Caregiving“ wird das Erbringen von Unterstützung auf Distanz für einen Angehörigen beschrieben. Es muss eine räumliche Distanz in Form einer längeren Wegstrecke zu den hilfebedürftigen Angehörigen zurückgelegt und damit einhergehende Reisezeit eingeplant werden. Wenn eine regelmäßige Versorgung notwendig ist oder eine Notsituation eintritt, kann diese Distanz unter Umständen problematisch sein. Bei weiten Entfernungen muss zusätzlich zur Pflegezeit Zeit für Hin- und Rückweg eingeplant werden, ebenso Kosten für die Fahrt oder öffentliche Verkehrsmittel.

## Grenzen der Pflege auf Distanz

Die körperliche Unterstützung und Pflege eines Angehörigen kann ab einem gewissen Punkt nicht mehr aus der Distanz gewährleistet werden. Wenn tägliche Hilfe notwendig wird, müssen Personen vor Ort hinzugezogen werden, die in der Lage sind, die notwendige physische Pflege zu leisten.

## Was Sie trotz Entfernung tun können

Die Bedeutung emotionaler Unterstützung sollte jedoch nicht unterschätzt werden. Auch wenn Sie körperlich nicht anwesend sein können, können Sie dennoch einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden Ihres Angehörigen nehmen, indem Sie ihm oder ihr emotional zur Seite stehen. Altern ist nämlich nicht bloß ein physischer Vorgang, sondern auch ein sozialer Wandel im Leben.

## Emotionale Unterstützung

Ältere Menschen, die zunehmend Hilfe bei alltäglichen Aufgaben benötigen, fühlen sich in vielen Fällen als Last, abgehängt und nutzlos. Hier sollten Sie sensibel sein und die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der pflegebedürftigen Person berücksichtigen. Versuchen Sie durch eine offene Kommunikation über die Möglichkeiten der Unterstützung zu sprechen und gemeinsam herauszufinden, wie Sie am besten helfen können.

## So kann es klappen

Die Unterstützenden benötigen Hilfestellungen, um eine gelungene und für alle Beteiligten leistbare Versorgungssituation herzustellen – insbesondere, wenn sie die Pflege aus der Distanz organisieren müssen. Mit folgenden Tipps können Sie sich aus der Ferne einbringen:

### 1 Technologie nutzen

Moderne Kommunikationstechnologien erleichtern den regelmäßigen Kontakt. Aus der Ferne können Sie vor allem emotionale Unterstützung bieten und Interesse am Wohlbefinden der Pflegeperson zeigen. Ermutigen Sie sie, über ihre Bedürfnisse und Herausforderungen zu sprechen. Videoanrufe ermöglichen einen persönlicheren Bezug und helfen dabei, Stimmung und Wohlbefinden besser einzuschätzen.

### 2 Hilfsleistungen organisieren

Hilfe vor Ort ist in Pflegesituationen unabdingbar, auch wenn kein schwerer Pflegefall vorliegt. Professionelle Pflegedienste, Nachbarn oder andere Verwandte, die noch in der Umgebung wohnen, können bei alltäglichen Aufgaben oder Besorgungen unterstützen. Sammeln Sie Informationen über verfügbare Dienste und stellen Sie die jeweiligen Kontakte her.

**Tipp:** Die Installation eines Hausnotruf-Systems kann der Pflegeperson zusätzlich Sicherheit bieten. Per Knopfdruck auf einen Funksender, der am Hals oder am Arm getragen wird, kann sie bei Bedarf Kontakt zu einer Notrufzentrale herstellen und sofort Hilfe anfordern.

### 3 Kontaktperson benennen

Es sollte eine vertrauenswürdige Kontaktperson geben, die in der Nähe wohnt und bei Notfällen oder unvorhergesehenen Ereignissen schnell zur Stelle sein kann. Dafür eignen sich besonders Nachbarn,

da diese direkt vor Ort sind, oder Familienmitglieder und Freunde, die nicht oft verreisen oder zeitlich flexibel sind – die Kapazitäten zur Fürsorge sollten vorhanden sein.

### 4 Medizinische Betreuung sicherstellen

Behalten Sie die medizinische Versorgung im Blick. Stellen Sie sicher, dass regelmäßige Arztbesuche und andere erforderliche medizinische Termine eingehalten werden. Übernehmen Sie bei Bedarf die Terminorganisation, erinnern Sie daran und planen Sie, wenn notwendig, eine Begleitung dazu ein. Medikamente können teilweise aus der Ferne über Online-Apotheken organisiert werden.

### 5 Verwaltungsangelegenheiten übernehmen

Unterstützen Sie Ihre Angehörigen bei der Organisation ihrer finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten. Bei der Verwaltung von Bankkonten, Rechnungen oder der Steuererklärung wird im fortschreitenden Alter oft Hilfe benötigt. Zudem können Sie helfen, Versicherungsangelegenheiten zu klären und wichtige Dokumente wie Vorsorgevollmachten oder Patientenverfügungen zu erstellen.

### Wir unterstützen Sie im Pflegefall

Unsere Pflegekasse sichert Sie für den Fall der Pflegebedürftigkeit finanziell ab. Egal ob körperliche, geistige oder psychische Einschränkung, ob ambulante oder stationäre Pflege – mit unseren Leistungen der Pflegeversicherung sind wir an Ihrer Seite.

➔ Ich bin gerne für Sie da:

Caroline Müller

☎ 07541 90-50200



### Bessere Bedingungen durch Pflegereform

Die Bundesregierung hat mit dem Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf einen Rahmen geschaffen, um pflegende Angehörige zu unterstützen und die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu verbessern. Diese Neuerungen gelten auch für Angehörige, die weiter weg leben.

- In einer Akutsituation haben Sie zum Beispiel **Anspruch auf Pflegezeit**, also die Möglichkeit, bis zu zehn Tagen von der Arbeit fernzubleiben, um die Pflege und Versorgung von Angehörigen zu organisieren.
- Auch **finanziell** wird durch den Anspruch auf ein Pflegeunterstützungsgeld **entlastet**.
- Berufstätige können für die häusliche Pflege eines Angehörigen eine vollständige oder teilweise **Freistellung von der Arbeit** von bis zu sechs Monaten beantragen.

# In Etappen zum Ziel

**Pflegebedürftige werden entlastet und unterstützt**

**Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), die längst fällige Reform der Pflegeversicherung, soll Pflegebedürftige bei steigenden Kosten entlasten und ihre Angehörigen unterstützen.**

Mit Rücksicht auf die angespannte Finanzlage wurden einerseits die Beiträge bereits zum 1. Juli 2023 erhöht, andererseits werden die Leistungen zeitlich versetzt in mehreren Schritten angehoben. Bessere Arbeitsbedingungen für beruflich Pflegenden sollen dem Fachkräftemangel entgegenwirken.

## Mehr und weniger Beiträge seit Juli 2023

Der reguläre Beitragssatz wurde vorweg um 0,35 Prozentpunkte auf 3,4 Prozent angehoben. Davon tragen Versicherte und Arbeitgeber jeweils die Hälfte (Rentenbezieher finanzieren ihn allein). Für Kinderlose steigt der Zuschlag von bisher 0,35 Prozent auf 0,6 Prozent (insgesamt 4,0 Prozent); davon ausgenommen sind vor dem 1. Januar 1940 Geborene und Versicherte unter 23 Jahren.

## Familien werden entlastet

Bereits im April 2022 stellte das Bundesverfassungsgericht klar, dass der mit steigender Kinderzahl anwachsende Erziehungsaufwand bei den Beiträgen zur Pflegeversicherung entsprechend zu berücksichtigen ist.

**Jetzt gilt:** Während für Versicherte mit einem Kind ein Beitragsvorteil von 0,6 Prozent gilt, steigt er ab dem zweiten Kind während der Erziehungsphase – das ist bis zum vollendeten 25. Lebensjahr – um 0,25 Beitragssatzpunkte je Kind bis zum fünften Kind. Der Beitragsanteil des Arbeitgebers beträgt jeweils 1,7 Prozent. Wie werden die zu berücksichtigenden Kinder nachgewiesen? Für eine Übergangszeit bis Ende Juni 2025 reicht eine entsprechende Mitteilung z. B. an Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger aus. Bis dahin soll ein digitales Verfahren ermöglicht werden.

Versicherte	Beitragssatz	Anteil des Versicherten
ohne Kinder	4,00 %	2,30 %
1 Kind	3,40 %	1,70 %
2 Kinder	3,15 %	1,45 %
3 Kinder	2,90 %	1,20 %
4 Kinder	2,65 %	0,95 %
5 und mehr Kinder	2,40 %	0,70 %



„In der Kindererziehungsphase werden Eltern mit mehreren Kindern spürbar entlastet, die Bedingungen für Pflege werden gestärkt.“

## Die häusliche Pflege wird gestärkt

Zum 1. Januar 2024 werden sowohl die Pflegesachleistung (Pflegehilfe) als auch das Pflegegeld um jeweils 5 Prozent erhöht. Es gelten dann diese Beträge monatlich:

Pflegegrad	Pflegehilfe	Pflegegeld
2	761 Euro	332 Euro
3	1.432 Euro	573 Euro
4	1.778 Euro	765 Euro
5	2.200 Euro	947 Euro

Ein weiteres Jahr später, zum 1. Januar 2025, steigen diese und alle weiteren Leistungen um jeweils 4,5 Prozent. Dazu zählen zum Beispiel die Verhinderungspflege, Tages-/Nachtspflege, Kurzzeit- und vollstationäre Pflege sowie Hilfsmittel und Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung.

Bereits zum 1. Januar 2024 steigt der Zuschuss zum pflegebedingten Anteil in Heimen für die ersten zwölf Monate von 5 Prozent auf 15 Prozent, die weiteren Zuschüsse werden jeweils um 5 Prozentpunkte angehoben, zum Beispiel nach 24 Monaten von 45 Prozent auf 50 Prozent.

## 1. Juli 2025: Entlastungsbudget für Kurzzeit- und Verhinderungspflege!

Endlich wird eine langjährige Forderung von Sozial- und Pflegeverbänden verwirklicht. Der kalenderjährliche Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.539 Euro für die (einheitliche) Höchstdauer von acht Wochen kann dann flexibel für beide Leistungen verwendet werden. Außerdem entfällt die sechsmonatige Vorpflegezeit, die zurzeit noch für die Verhinderungspflege gilt.

## → Haben Sie Fragen zum Thema Pflege?

Dann sprechen Sie mich gerne an.

**Caroline Müller**

☎ 07541 90-50200



## Weitere Infos:

- Bürgertelefon Pflegeversicherung: (030) 340 60 66-02
- Bundesgesundheitsministerium: [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)



## Ab Oktober legen wir den Fokus auf die Brüste der Frau

### Handfeste Vorsorge

Ihre BKK legt im Herbst den Fokus auf die Prävention und Früherkennung von Brustkrebs. Viele Frauen sind schon einmal mit diesem Thema in Berührung gekommen. Wir wollen Ängste nehmen. Denn die Vorsorge lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Schenken Sie Ihren Brüsten regelmäßig Aufmerksamkeit und Pflege. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danke.

### Das A und O der Prävention

Wenn Sie bereits ein gesundheitsbewusstes Leben führen, müssen Sie wahrscheinlich gar nicht so viel ändern. Ausreichende Bewegung schafft einen guten Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Dafür müssen Sie keinen Marathon laufen. Schon ein zügiger halbstündiger Spaziergang oder 30 Minuten Radfahren am Tag sind ausreichend.

Auch eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für Ihre Gesundheit und kann das Krebsrisiko verringern. Verzichten müssen Sie dafür auf nichts, bringen Sie ruhig Vielfalt auf den Teller. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln umfassen am besten ein Drittel des täglichen Essens. Ergänzen Sie das durch etwa 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst. Täglich eine kleine Portion von Milch, Käse, Joghurt, Quark ist außerdem gut für Muskeln und Knochen.

Mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit ergänzen einen ausgewogenen Speiseplan. Greifen Sie bevorzugt zu Wasser, Saftschorle und ungesüßten Kräutertees. Solange Sie zumindest an zwei Tagen pro Woche zu ausschließlich alkoholfreien Alternativen greifen, darf es aber auch einmal ein Glas Bier oder ein Gläschen Wein sein. Auf Zigaretten sollten Sie dagegen komplett verzichten.

### Umfangreiche Infos und Videos

finden Sie hier:



<http://mtu.bkk-care-life.de/>

### → Haben Sie Fragen zur Kampagne?

Dann sprechen Sie mich gerne an.

**Sarah Baumann**

☎ 07541 90-7142

✉ [sarah.baumann@bkk-mtu.de](mailto:sarah.baumann@bkk-mtu.de)

### Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Regelmäßige Untersuchungen haben sich in der Brustkrebs-Früherkennung bewährt. Frauen zwischen 30 und 49 sowie ab 70 Jahren haben Anspruch auf jährlich eine Tastuntersuchung. Als gesetzlich Versicherte zwischen 50 und 69 Jahren werden Sie regelmäßig zur Mammografie eingeladen. Dabei wird jede Brust einzeln geröntgt, um Tumore und Krebsvorstufen frühzeitig erkennen zu können. Alle Untersuchungen sind freiwillig, retten aber unter Umständen Leben.

### Sie können darüber hinaus selbst aktiv werden und Ihre Brust regelmäßig abtasten.

- Stellen Sie sich dabei entspannt vor den Spiegel und untersuchen Sie die Brustoberflächen und Achselhöhlen zunächst auf sichtbare Unregelmäßigkeiten.
- Tasten Sie anschließend jede Brust mit einer Hand sorgfältig ab. Bewegen Sie dabei Ihre Finger klavierartig über die gesamte Brust und achten Sie auf spürbare Knötchen.
- Vor der Menopause eignet sich die erste Woche nach der Periode besonders gut zur Kontrolle. Dann sind die Brüste weicher und weniger empfindlich. Dafür ist Ihr Hormonspiegel verantwortlich, der sich während dem Zyklus und mit zunehmendem Alter verändert.

*Die monatliche Selbstkontrolle hilft Ihnen dabei, die Beschaffenheit Ihrer Brüste besser kennenzulernen und so Veränderungen frühzeitig zu bemerken.*

Wenn Ihnen bei der Untersuchung etwas auffällt, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung. Sprechen Sie am besten zeitnah mit Ihrem Arzt darüber. Ein Verdacht stellt sich oftmals als falsch heraus.



# Gemeinsam für mehr Gesundheit



## Zusammenarbeit der BKK MTU mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement



### BKK MTU fördert das betriebliche Gesundheitsmanagement der Rolls-Royce Power Systems AG (RRPS AG) und engagiert sich für die Gesundheit aller Mitarbeitenden

Als betriebseigene Krankenkasse ist es uns ein besonderes Anliegen, die Gesundheit aller Mitarbeitenden unseres Trägerunternehmens RRPS AG zu fördern und zu erhalten. Gesundheit ist das wichtigste Gut eines Menschen, weshalb wir hier einen unserer Schwerpunkte setzen, indem wir präventive Maßnahmen in Kooperation mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement LIFE für alle Mitarbeitenden anbieten.

Dabei reichen die Maßnahmen von Workshops, Gesundheitstagen, Bewegungsangeboten bis hin zu digitalen gesundheitsfördernden Angeboten wie z. B. Vorträge.

Zudem wird jedes Jahr die Dachkampagne im Unternehmen platziert, Inhalte abgestimmt und passgenau den Mitarbeitenden zur Verfügung gestellt. Mehr Infos zur diesjährigen Dachkampagne siehe vorherige Seite.

Wir freuen uns, eine so gute, effektive und zielorientierte Zusammenarbeit mit unseren Kolleginnen vom betrieblichen Gesundheitsmanagement zu haben, und somit unseren Teil zu mehr Gesundheit für alle Mitarbeitenden von RRPS beitragen zu können.



Besonders gefreut hat uns, dieses Jahr bei der **Betriebsversammlung mit anschließendem Sommerfest in Augsburg** gemeinsam vor Ort gewesen zu sein. LIFE und die BKK MTU haben diesen Anlass genutzt, um den **Kampagnenauftritt von care-life** bei den Mitarbeitenden zu bewerben. Mit Sonnencremes, Broschüren mit Informationen zu unserer Haut, Liegestühlen, sommerlichen Temperaturen und Nicecream hatten wir einen tollen Nachmittag bei unseren Kollegen in Augsburg.

Ein Highlight in diesem Sommer war die Teilnahme am **Friedrichshafener Firmenlauf**. Im Rahmen der Bewegungskampagne „Komm in die Gänge“ hat LIFE die Teilnahme am Firmenlauf organisiert und jede Menge ambitionierte Läufer begeistern können. RRPS ging mit einem Team von knapp 600 Teilnehmenden als zweitgrößtes Team nach der ZF an den Start. Die BKK MTU war auch hier maßgeblich finanziell, aber auch persönlich unterstützend beteiligt.



**Viele Kinder und Jugendliche kämpfen heute mit Essstörungen: Fast jeder fünfte Jugendliche zeigt einen ungesunden Umgang mit dem Essen. Tendenz steigend. Ebenso die Relevanz von Social Media und die Auswirkungen auf das Leben vieler Jugendlicher verbunden mit Selbstzweifeln, Angststörungen und depressiver Phasen.**

Die BKK MTU beteiligt sich auch dieses Jahr an der Initiative „bauchgefühl“, um das Thema Essstörungen präventiv anzugehen, um Ängste zu nehmen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu vermitteln.

**„Hey, ich bin Jana und ich bin essgestört.“**

Zusammen mit der BKK ZF & Partner sowie der BKK Gilde-meister Seidensticker veranstaltete die BKK MTU eine Konzert-Lesung mit Jana Crämer und dem Musiker Batomae an der **Realschule Tettngang** sowie an den beiden **Gymnasien Meersburg und Überlingen**.

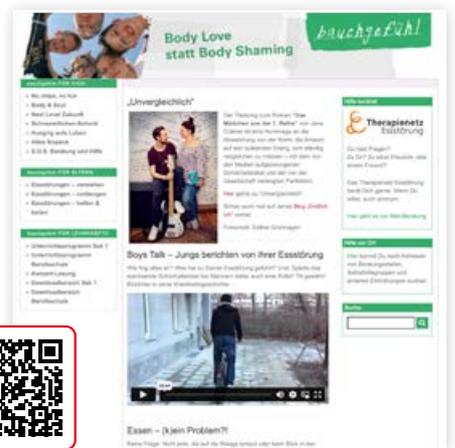
Die Autorin und Bloggerin leidet selbst an einer Essstörung. In Konzertatmosphäre berichtet sie ihrem Publikum über ihre Heißhunger-Anfälle, den Ekel vor sich selbst, aber auch über Freundschaft, die Liebe zur Musik, Mobbing an der Schule und ihrem Weg, gesund zu werden.

Ziel der Konzertlesungen ist es, Essstörungen zu enttabuisieren und insbesondere Jugendliche für den Wert von Freundschaft zu sensibilisieren. **Die Konzertlesung ist nur Teil des Präventionsprojekts. Elternabende sowie Schüler- und Lehrer-Workshops ergänzen „bauchgefühl“ ganzheitlich.**

„Ich bin dankbar, Leben verändern zu dürfen, denn ich weiß, wie es ist, wenn man glaubt, mit einem Problem allein zu sein. Mir schreiben Eltern, dass das Thema Essen zu Hause nicht mehr für Krieg am Mittagstisch sorgt. Und genau diese Reaktion, dass mein Buch und die Auftritte mit Batomae Leben verändern, Familien wieder zusammenführen und Hoffnung schenken, ist echt unbezahlbar. Das macht mich glücklich, stolz und lässt mich nie aufgeben.“ so Jana Crämer.



Check it out ...



# Sozialwahl 2023

## Unser neuer Verwaltungsrat

**Am 24.06.2023 fand in den Räumlichkeiten der BKK MTU eine „doppelte“ Verwaltungsratssitzung statt. Doppelt deshalb, weil die Amtsperiode des bisherigen Verwaltungsrats endete und mit der Sozialwahl ein neuer Verwaltungsrat bestimmt werden musste.**

Neu für die Amtsperiode ist, dass eine Geschlechterquote erfüllt werden muss, die die Beteiligung von mindestens 40 Prozent des jeweils anderen Geschlechts verpflichtend vorsieht. Auf der Tagesordnung stand die letzte Sitzung des bisherigen Verwaltungsrats mit dem Bericht zur Jahresrechnung 2022 und der Entlastung des Vorstands.

### Verabschiedung & Dank

In dieser Sitzung wurden die langjährigen und verdienten Verwaltungsratsmitglieder Franz Benz und Florian Mayer verabschiedet.

Beide haben sich über einen langen Zeitraum sehr aktiv in die Belange und Geschicke der BKK MTU eingebracht und hatten damit maßgeblichen Anteil an dem Erfolg der BKK MTU der vergangenen Jahre. Zudem war Florian Mayer auch noch Mitglied vom Widerspruchs-Ausschuss, der sich um strittige Themen der Versicherten kümmert. Auch hierbei hat er sehr viel Fingerspitzengefühl, Einfühlungsvermögen und Fachkompetenz im Sinne der Versicherten eingebracht.

Die BKK MTU bedankt sich an dieser Stelle sehr herzlich bei Franz Benz und Florian Mayer für die geleistete Arbeit und den Einsatz im Sinne der Versicherten und wünscht alles Gute für die Zukunft, vor allem natürlich Gesundheit.

Auch stellvertretende Mitglieder sind aus dem Verwaltungsrat ausgeschieden.

**Die BKK MTU bedankt sich auch bei:** Dieter Schang, Roberto La Mela, Martina Schorrer-Müller, Harald Nagel, Miriam Keckeisen, Albert Loshi, Dietmar Selg und Petra Frohnapfel für das Engagement und die Bereitschaft, bei Bedarf aktiv mitzuwirken. Die BKK MTU wünscht auch diesen Mitgliedern alles Gute und viel Gesundheit für die Zukunft.





**VWR inkl. Stellvertreter (v. l. n. r.):** Karin Müller, Laura Muschler, Denise Remele, Hans-Peter Engelskirchen, Mona Reusch, Kai Zoyke, Jürgen Nirschl, Thomas Bittelmeyer (alternierender Vorsitzender Versichertenvertretung), Detlef Gagg (alternierender Vorsitzender Arbeitgebervertretung), Franz Knieps (Vorstand BKK Dachverband), Michael Fuchs

## Eine Friedenswahl

Für die neue Legislaturperiode hat sich der neue Verwaltungsrat konstituiert. Da nicht mehr Kandidaten gemeldet wurden, als Plätze im Verwaltungsrat sind, fand keine Wahlhandlung statt. Vielmehr wurde im Rahmen einer sogenannten Friedenswahl eine gemeinsame Liste eingereicht, die die neuen Verwaltungsräte benannt hat.

### **Als neue Verwaltungsratsmitglieder begrüßen wir**

Denise Remele, Christiane Senkbeil, Agron Morina, Claudia Rankel, Karin Müller, Mona Reusch, Tamer Kazankaya, Laura Muschler, Francesco Lavanga und Frank Weinert.

***Allen an dieser Stelle herzlichen Dank für die Bereitschaft zur Mitarbeit und das ehrenamtliche Engagement. Wir wünschen viel Spaß und immer eine glückliche Hand bei den anstehenden Entscheidungen in den nächsten sechs Jahren.***

## Prominenter Gast

Im Rahmen der ersten Verwaltungsratssitzung durften wir auch den Vorstandsvorsitzenden des BKK Dachverbands, Franz Knieps begrüßen. In seiner Rede betonte er die Wichtigkeit der Selbstverwaltung für die gesetzliche Krankenversicherung und insbesondere für die BKK MTU als traditionelle Krankenkasse. Darüber hinaus berichtete er sehr anschaulich und beeindruckend u. a. über anstehende Gesetzentwürfe, die aktuell viel diskutierte Krankenhausreform, die Finanzlage der Krankenkasse und die Zukunft der betrieblichen Krankenkassen.

Rückblickend lässt sich sagen, dass die Verwaltungsratssitzungen sehr interessant, abwechslungsreich und lebhaft waren. Highlight war ganz sicher die Anwesenheit und die Rede von Franz Knieps.

# Kurz & knapp

## Neue Therapie bei Darmerkrankungen

**In Deutschland sind aktuell rund 400.000 Menschen von entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa betroffen, Tendenz steigend.**

Die bei den Krankheiten auftretenden, übermäßigen Entzündungsreaktionen des Darms lösen Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen aus.

**Neue Medikamente sollen jedoch in der Lage sein, den Entzündungs-Botenstoff TL1A zu blockieren und Beschwerden sowie Folgeschäden zu mindern.**

Die im März dieses Jahres vorgestellten Studiendaten geben Hoffnung auf eine neue Therapie-Option für Betroffene. In einer Studie konnten die Medikamente bei rund einem Drittel der von Colitis ulcerosa Betroffenen eine Remission bewirken. In einer anderen Studie verhalf einer der Wirkstoffe fast der Hälfte der an

Morbus Crohn Erkrankten zur Remission. Das bedeutet, die Krankheitssymptome ließen stark nach oder verschwanden sogar.



Betroffene von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen finden hier eine Übersicht über Angebote zu Unterstützung, Erfahrungsaustausch und Selbsthilfe: [www.leben-mit-ced.de](http://www.leben-mit-ced.de)

## Neues Forschungszentrum für psychische Gesundheit



**Das Deutsche Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG) hat im Mai 2023 seine Arbeit aufgenommen und ergänzt die bestehenden Deutschen Zentren der Gesundheitsforschung (DZG).**

Ihr Ziel ist, die psychische Gesundheit nachhaltig zu verbessern, indem Versorgungslücken geschlossen, Präventionsangebote gestärkt und Therapien nachhaltig optimiert werden.

Das Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum startet mit sieben Forschungsprojekten in die zweijährige Aufbauphase. **Ein besonderes Augenmerk gilt der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Ballungsräumen.** Die Forschungsergebnisse sollen auch in den Alltag der Menschen überführt werden.



# Ihre BKK MTU App

Alles bequem mit ein paar Klicks.

Egal wann, egal wo.

- ✓ Dokumente übermitteln
- ✓ Daten ändern
- ✓ Unterlagen anfordern
- ✓ Anträge stellen

## Sie nutzen die BKK MTU App noch nicht?

Laden Sie sie kostenlos herunter, registrieren Sie sich und fordern Sie Ihren persönlichen Zugangsschlüssel an.

### → BKK MTU-APP

Hier kostenlos herunterladen.

#### Sie haben Fragen?

☎ 07541 90-7111

✉ [app@bkk-mtu.de](mailto:app@bkk-mtu.de)

🌐 [www.bkk-mtu.de/app](http://www.bkk-mtu.de/app)



Unsere BKK MTU App wird schon bald in einer innovativen, verbesserten Version verfügbar sein!

Verpassen Sie nicht die zahlreichen Vorteile für eine einfache und effektive Verwaltung Ihrer Gesundheitsangelegenheiten.

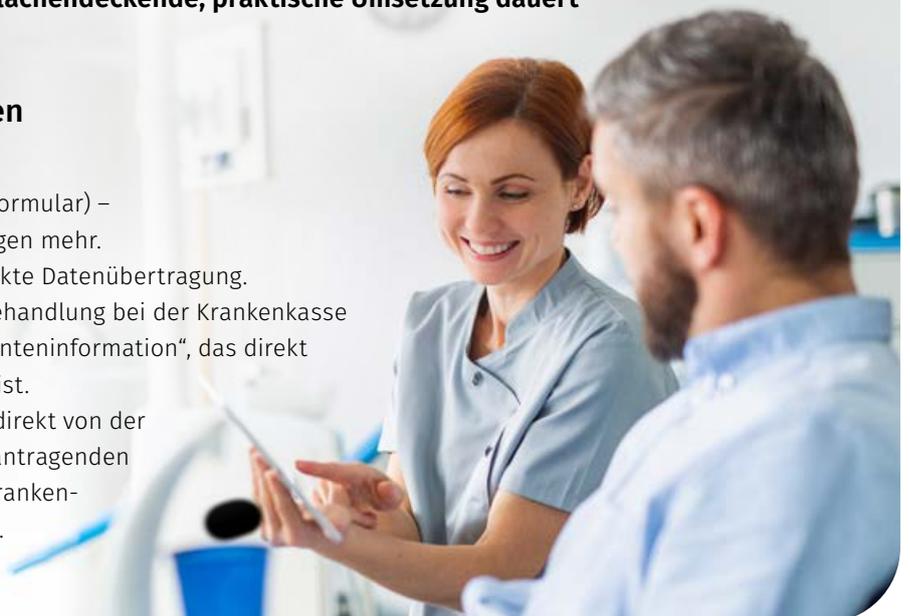
Mehr dazu im nächsten Magazin.

## Zahnbehandlung und Digitalisierung: der eHKP

Seit Beginn dieses Jahres ersetzt der elektronische Heil- und Kostenplan (eHKP) bei Zahnbehandlungen den bisherigen aus Papier. Hierzu haben die Krankenkassen und Zahnärzte ein neues elektronisches Beantragungs- und Genehmigungsverfahren für Zahnbehandlungen vereinbart. Die flächendeckende, praktische Umsetzung dauert noch an.

### Die wichtigsten Neuerungen für gesetzlich Versicherte:

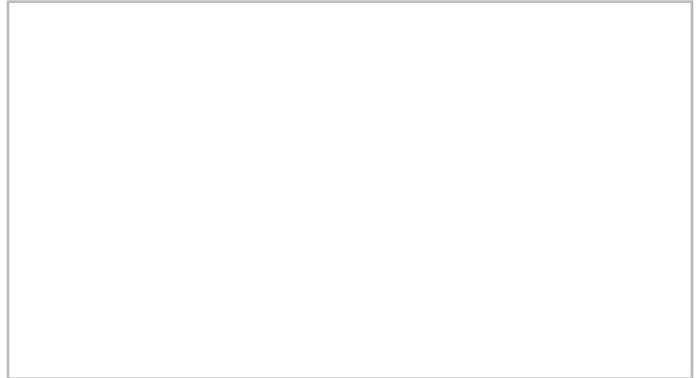
- Wegfall des „Papierkrams“ (rosa Formular) – Sie erhalten keine Antragsunterlagen mehr.
- schnellere Bearbeitung durch direkte Datenübertragung.
- Zur Beantragung der geplanten Behandlung bei der Krankenkasse dient das analoge Formular „Patienteninformation“, das direkt beim Zahnarzt zu unterschreiben ist.
- Genehmigung/Ablehnung erfolgt direkt von der Krankenkasse gegenüber dem beantragenden Zahnarzt. Sie erhalten von Ihrer Krankenkasse ein Kenntnisschreiben dazu.



## Wichtiges Angebot Ihrer BKK MTU:

Der Gesetzgeber hat uns die Möglichkeit gegeben, Ihnen ein Angebot für noch bessere Absicherung Ihrer Gesundheit anzubieten. Um Ihren Schutz zu optimieren, haben wir eine Kooperation mit der Barmenia geschlossen. Wir empfehlen Ihnen, diese Möglichkeit zu nutzen.

### Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:



Ihr exklusiver BKK-Vorteil –  
15 EUR geschenkt!\*

Sie erhalten mit unserem  
Tarif **Mehr Zahn 80** immer  
80 % Kostenerstattung  
inklusive Vorleistung Ihrer BKK:

- > Zahnersatz, z. B. Implantate, Kronen, Brücken und Prothesen
- > Zahnersatz GKV-Regelversorgung (100 % inkl. Vorleistung der GKV)
- > Inlays
- > Knochenaufbau
- > Funktionsanalyse und -diagnostik
- > Keramikverblendungen (für alle Zähne, auch im nicht sichtbaren Bereich)



Einfach direkt online abschließen unter

**[www.extra-plus.de/mehrzahn](http://www.extra-plus.de/mehrzahn)**

oder Telefon 0202 438-3560

Ab  
**4,60 €**  
im Monat

\* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.